МАОУ «КШ №3 г. Ишима»
Утверждаю: _____Ю.А.Козлов
Дата: 18 декабря 2020 год

МЕНЮ
с 11 лет и старше

18 декабря 2020 год

	Наименование блюда	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, Ккал	Цена (руб.)
Завтрак	1. Бутерброд с маслом сливочным, с джемом (или повидлом)	20/5/20	1,8	4,7	21,6	136	7,83
	2.Каша молочная пшеничная, с маслом сливочным	200/5	7,3	9,4	31	238	18,44
	3.Чай с лимоном.	200/5	0,2	0	15,7	64	2,68
	4. Йогуртный продукт в инд. упаковке.	190	12,6	25	28	208	46,80
	5.Хлеб пшеничный обогащенный	40	3,2	0,4	15,2	77	2,60
	6.Хлеб ржано - пшеничный	20	1,3	0,2	6,7	34	1,00
Итого							**79р.35к.**
Обед	1. Овощи консервированные (порциями)	100	1	0,2	1,8	13	11,71
	2.Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной.	250/10/5	5,2	6,6	22,2	169	22,39
	3.Котлета рыбная, с маслом сливочным	100/5	13,1	15,9	11,8	243	33,83
	4.Картофельное пюре	180	3,5	5,3	25,5	164	15,57
	5.Сок в индивидуальной упаковке	200	0,8	0,2	34	141	18,20
	6. Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	85	2,48
	7.Хлеб пшеничный обогащенный	60	4,8	0,6	22,8	116	3,90
	8. Сокрсодержащий напиток ТМ Фруктово	0.5	0.8	0.2	34	141	32.27
Итого							**140р35к**
		Итого:	**58,1**	**69,1**	**253**	**1688**	**219р.70к**

Мед.работник: _____/А.В.Гулецкая/
Повар – бригадир: _____/ Н.В.Васильева/
Ответственный за питание_____ /С.А. Золотарева /